

25.10.2021- „Červený deň“ - Červené ovocie a zelenina...

* -Najvzácnejšia tekutina v ľudskom tele – Krv

Červené potraviny obsahujú fytonutrienty, ktoré môžu pomôcť znížiť riziko vzniku niektorých druhov rakoviny a tiež pomáhajú chrániť mozog, srdce, pečeň a imunitný systém. Majú tiež antioxidačné vlastnosti a pomáhajú detoxikačnému procesu v tele.

Lykopén je fytonutrient, ktorý chráni pred niektorými typmi rakoviny (prostata, prsníka a kože) a znižuje riziko infarktu. Nachádza sa v melóne, ružovom grepe, guave a paradajkách. Paradajka je ideálna na konzumáciu so šupkou a s olivovým olejom, ten zlepšuje vstrebávanie a dostupnosť lykopénu.

Antokyaníny pomáhajú znižovať riziko rakoviny, chránia mozog a podporujú kardiovaskulárne zdravie. Nachádzajú sa v červenom ovocí, ako sú maliny, čerešne, jahody a ďalšie červené potraviny, ako sú jablká (so šupkou), repa, kapusta, cibuľa a červené fazule.

Kyselina Elagická pomáha pečeni v procese detoxikácie a je prítomná v granátovom jablku.

Antioxidant *fisetín* má protirakovinové účinky, pomáha pri starnutí a má protizápalové vlastnosti. Nachádza sa v jahodách, hrozne a jablkách.

Na výber je široký výber červených potravín: jablká, čerešne, bobule goji, hrozno, slivky, granátové jablká, maliny, jahody, melón, rebarbora, paprika, repa, červená cibuľa, reďkovky a paradajky.

Ak chcete maximalizovať benefity červeného ovocia a zeleniny vyskúšajte niektoré, ktoré obvykle nekupujete, napríklad granátové jablko alebo bobule goji. Snažte sa konzumovať dve porcie červených potravín denne, a ak ich budete konzumovať dehydratované, uistite sa, že NIE sú spracované s cukrom !!

